Sandwicze z tuńczykiem i mozzarellą

Tuńczyk to doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega-3 i witaminy B3 dlatego warto spożywać go często. A kiedy dodamy do niego jeszcze kilka warzyw zyskamy smaczną i zdrową kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

125 g tuńczyka w sosie własnym, odsączonego
1/4 łodygi selera naciowego, posiekanej
1/2 cebuli, drobno pokrojonej
1/4 szklanki majonezu
4 bułeczki do hamburgerów lub 8 kromek chleba pełnoziarnistego
4 plasterki chudego sera mozzarella
4 plasterki pomidorów
4 liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce tuńczyka z selerem naciowym, cebulą i majonezem. Posmarować pastą dolne połówki bułeczek. Położyć po plasterku sera i pomidora.

2) Ułożyć bułeczki na suchej blasze. Piec bez przykrycia 12–15 minut w temperaturze 180°C, aż bułeczki będą gorące, a ser się rozpuści. Położyć na każdą bułeczkę liść sałaty i przykryć wierzchem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz zawiera: 363 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 40 mg cholesterolu, 575 mg sodu, 25 g węglowodanów, 2 g błonnika, 20 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock